



本栏由AL全连赞助

整理：许月英

► 周边血管疾病最常见的是下肢血管阻塞而造成脚部疼痛。(istock)

## 周边血管疾病

“健康娜件事”栏目，载录自UFM 100.3电台DJ林安娜制作的同名节目单元。安娜每周会选定一个主题，邀请中西医与公众分享健康常识和专家见解。

这期安娜邀请国大心脏中心心脏内科顾问医生张书咏谈周边动脉血管和检查，以及糖尿病和心脏病的关系，并且请国大医院营养学部门黄宝桦营养师继续谈心脏健康饮食。



张书咏医生 营养师黄宝桦

### 小心‘脚中风’

血管病变最常被提到的是冠状动脉阻塞或狭窄，导致心肌缺氧、心肌坏死，又叫做“心肌梗塞”；如果发生在颈动脉通往脑部的血管堵塞，也可能发生“脑中风”。

除了心脏和颈部血管，其他所有的血管都称为周边血管。身体任何血管发生病变，就是周边血管疾病，最常见的是下肢血管阻塞而造成双腿疼痛，亦俗称“脚中风”。

在正常情形下，我们的双脚是可以步行两三个巴士车站，或爬两三层楼梯。但如果你的步行和爬楼梯能力只有过去的一半或不到一半，就出现疼痛而必须休息一阵子再继续，就属于“间接性跛行”。如果有这个现象，就可能是脚部的血管阻塞了，最好的检查方法是找心脏血管专科医生，进行上肢和下肢血压的对比，检查血流是否顺畅达到脚部。

### 血管疾病与反式脂肪

如果是到一定的年龄，或者有相关性问题如糖尿病、高血压、高血脂和抽烟习惯的人，患周边血管疾病的概率很高。由于脚部血管很

长也很多，专科医生会用超声波等先进仪器分段检查，看是哪一段血管阻塞，如果在上端阻塞，症状往往会出现在大腿和小腿；若在大腿阻塞，就反映在小腿或足部疼痛。

此外，在很多临床研究上已肯定糖尿病是造成血管疾病的因素，所以在血糖上的控制是非常重要的，患高血糖的人一定要按时服药。

说到血管疾病的饮食，黄宝桦说人们日常食用的牛油和菜油，菜油是不含胆固醇的植物脂肪，牛油则是来自含胆固醇的动物脂肪；菜油虽然较健康，但也有软和硬的分别。硬化菜油就是那种不需要放在冰箱，所以反式脂肪（Trans Fat）含量偏高，所以选择软化菜油是比较健康的。

此外，饼干蛋糕等也含有反式脂肪，因此建议购买时检查产品上的健康标签，尽量购买注明“无反式脂肪”的产品，同时查看糖分、其他脂肪、纤维和钠（盐分）的含量，“较健康选择”食品大多附有保健促进局的红色三角形标签。